



Hacelo con
HUEVOS!



CONTENIDO

LISTA DE COMPRAS	3
------------------------	---

MENÚ Y TIPS

LUNES	4
MARTES	5
MIÉRCOLES	6
JUEVES	7
VIERNES	8
SÁBADO	9
DOMINGO	10

RECETAS

CHORREADAS	11
ENSALADA RUSA	12
MUFFINS DE HUEVO	13
GARBANZOS CON POLLO	14
TOSTADAS FRANCESAS	15
PANCAKES DE AVENA CON HUEVO Y BANANO	16
SALSA DE TOMATE NATURAL	17
CUPCAKES DE HUEVO	18

LISTA DE COMPRAS

PROTEÍNAS

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ Huevos | ☐ Pechuga de pollo | ☐ Carne molida |
| ☐ Bistec de Res | ☐ Filete de pescado | ☐ Chuleta de cerdo |

VEGETALES Y VERDURAS

- | | | |
|--------------------------------------|--|---|
| ☐ Tomate | ☐ Apio | ☐ Repollo |
| ☐ Chile dulce | ☐ Zanahoria | ☐ Plátano maduro |
| ☐ Papas | ☐ Lechuga | ☐ Culantro |
| ☐ Remolacha | ☐ Maíz dulce | ☐ Vainicas |
| ☐ Espinacas | ☐ Aguacate (opcional) | ☐ Ajo |
| ☐ Cebolla | ☐ Guineo | |

ADICIONALES

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ Arroz | ☐ Canela | ☐ Mermelada baja en azúcar |
| ☐ Frijoles | ☐ Vainilla | ☐ Mayonesa |
| ☐ Frijoles molidos | ☐ Azúcar | ☐ Leche descremada |
| ☐ Mantequilla | ☐ Aceite para cocinar | ☐ Sal y pimienta |
| ☐ Garbanzos | ☐ Avena | |
| ☐ Miel de maple o miel de abeja | ☐ Pasta larga (macarron) | |
| | ☐ Pasta corta (caracolitos) | |

PAN Y GALLETAS

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ Tortillas de maíz | ☐ Galleta tipo soda | ☐ Tortillas tostadas para acompañar el chifrijo |
| ☐ Tortillas de harina | ☐ Tortillas tostadas para chalupa | |
| ☐ Pan cuadrado integral | | |

QUESO

- | |
|---|
| ☐ Fresco / Turrialba |
| ☐ Queso rallado |

FRUTAS VARIAS

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| ☐ _____ | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ |

LUNES



Desayuno	2 muffins de huevo con 2 tortillas de maíz Ir a la Receta .
Merienda de la mañana	1 taza de frutas picadas.
Almuerzo	2 burritos de huevo (2 tortillas de harina, 2 cucharadas de frijoles molidos, 1 torta de huevo para cada burrito y queso); pico de gallo para acompañar.
Merienda de la tarde	1 chorreada Ir a la Receta .
Cena	Bistec de res (del tamaño de la mano) con ½ tz de arroz, ½ tz de frijoles, y ½ tz de ensalada rusa Ir a la Receta
Antes de dormir	Té caliente

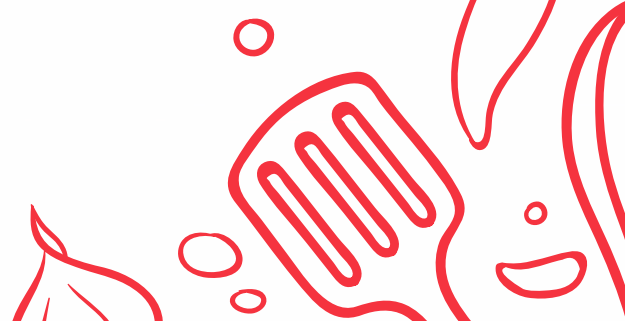
TIPS DEL DÍA:

Tanto para el desayuno del lunes, como merienda del martes vamos a consumir **muffins de huevo**. Esta receta es muy práctica, podés hacer más cantidad, y refrigerarlos, pueden durar hasta 4 días en refrigeración.

Al igual, uno de los ingredientes claves para nuestra alimentación, son **los frijoles**. Te recomendamos cocinarlos una vez y congelarlos.

Un excelente tip para cuidar las calorías de las preparaciones, es cambiar la **mayonesa por yogurt natural**; por ejemplo, la ensalada rusa y la ensalada de caracolitos, se puede elaborar con yogurt natural en lugar de mayonesa, el sabor es el mismo o aún más delicioso.

MARTES



Omelette de queso, espinacas, cebolla y chile dulce (2 huevos, 1 rebanada de queso, vegetales al gusto); acompañar con 2 tostadas de pan integral.

Desayuno

Batido verde (1 tz de piña, 1 puño de espinacas, 1 tallo de apio, agua y hielo).

Merienda de la mañana

1 tz de garbanzos con pollo, papa y zanahoria [Ir a la Receta](#); acompañar con ensalada verde.

Almuerzo

Muffins de huevo con 1 paquete de galleta tipo Soda.

Merienda de la tarde

2 chalupas de pollo (2 tortillas tostadas, frijoles molidos, pollo desmenuzado, queso rallado, lechuga y tomate picado).

Cena

Té caliente

Antes de dormir



TIPS DEL DÍA:

Al omelette, podés agregarle los vegetales que más te gusten; recordá que entre **más cantidad de vegetales, más nutrientes** y fibra va a contener.

La base de una ensalada verde es lechuga, tomate y zanahoria; no obstante, **se le puede agregar maíz dulce, chile dulce, cebolla, pepino, rábano** y otros ingredientes; esto le dará más color y le agregará más nutrientes.

Tanto para la cena del martes como el desayuno del miércoles vamos a consumir chalupas; **asegurate de tener suficientes tortillas y frijoles molidos.**



MIÉRCOLES



Desayuno	Chalupas de desayuno (2 tortillas tostadas, con frijoles molidos, 1 huevo frito cada una, y queso encima).
Merienda de la mañana	1 porción de fruta
Almuerzo	1 tomate relleno con atún y queso encima.
Merienda de la tarde	Prensadas con queso (2 tortillas de maíz con 1 rebanada de queso fresco)
Cena	Sopa negra con 2 huevos y 1 guineo cocinado.
Antes de dormir	Té caliente

TIPS DEL DÍA:

Para las chalupas de desayuno, podés hacerlas **con huevo “frito” o bien con huevo picado**; de ambas maneras queda delicioso.

La manera más saludable de cocinar un huevo frito es agregando **2 cucharadas de agua al sartén y posteriormente agregás el huevo**; tapás y dejás cocinar unos segundos; no hay necesidad de agregarle aceite y su sabor es delicioso.

Al consumir atún, recordá que éste se debe de escurrir y lavar. Colocalo en un colador, bajo el chorro de agua, para asegurarte de eliminarle bien la grasa y de paso, el sodio.

La sopa negra es un alimento impresionante, ¡es alto en proteínas, fibra y hierro! Le podés agregar guineo, tomate o queso en tuquitos si lo preferís.

JUEVES



2 tostadas francesas con miel de maple o miel de abeja [Ir a la Receta](#); acompañar con frutas.

Desayuno

Batido de frutas en agua.

Merienda de la mañana

3-4 gallitos de repollo envueltos en huevo, con tortillas de maíz y tomate picado.

Almuerzo

1/3 unidad de plátano maduro con queso, al horno .

Merienda de la tarde

Filete de pescado (del tamaño de la mano) con ½ tz de arroz y ensalada de repollo con tomate.

Cena

Té caliente

Antes de dormir



TIPS DEL DÍA:

El plátano maduro podés cocinarlo **en el microondas o en el horno.**

Para el repollo con huevo, en un sartén se coloca una cucharadita de mantequilla y un ajo picado finamente; se sofríe y luego se agrega el repollo. Una vez que esté levemente cocinado, se agrega el huevo y se cocina hasta que se incorporen.

VIERNES



Desayuno	2 pancakes de avena con banano y huevo Ir a la Receta .
Merienda de la mañana	1 tz de fruta picada.
Almuerzo	Casado de tortitas de carne (1/2 tz de arroz, 1/2 tz de frijoles, ensalada verde, 3-4 tortitas de carne y plátano maduro).
Merienda de la tarde	1 tostada de pan integral con frijoles molidos y huevo duro.
Cena	1-2 chiles rellenos con carne molida y queso; acompañar con salsa de tomate natural Ir a la Receta .
Antes de dormir	Té caliente

TIPS DEL DÍA:

Pancakes de avena: **Se pueden hacer bastante cantidad y congelarlos**, a la hora de querer consumirlos, solamente se colocan en un sartén o se calientan en el microondas.

Las tortitas de carne, **es mejor elaborarlas en casa**; únicamente necesitamos carne molida, olores al gusto y un poquito de masa o harina.

La salsa de tomate es muy versátil, te va a funcionar para acompañar los chiles rellenos, para los huevos a caballo y para la pasta boloñesa. Te recomendamos hacer más cantidad y congelarla en recipientes de vidrio; **pueden mantenerse hasta 6 meses en refrigeración** y conservar sus propiedades nutricionales intactas.

Además, el tomate es de los pocos vegetales que, **al estar cocinado es más nutritivo**, ya que libera una sustancia llamada licopeno que es un excelente antioxidante.

El pan integral, a diferencia del pan blanco, **aporta fibra y carbohidratos complejos**, lo que te ayudará a cuidar tu digestión y favorecer la saciedad.

SÁBADO



2 huevos a caballo	Desayuno
Batido verde (1 manzana verde, 1 puño de espinacas, 1 tallo de apio, agua y hielo).	Merienda de la mañana
1 tz de pasta a la bolognesa con salsa de tomate natural y carne molida.	Almuerzo
1-2 pancakes de avena	Merienda de la tarde
Barbudos con ½ tz de arroz, ½ tz de frijoles y ensalada verde.	Cena
Té caliente	Antes de dormir



TIPS DEL DÍA:

Los huevos a caballo se preparan colocando dos tortillas de maíz con frijoles molidos en un sartén, luego se le agrega **un huevo frito y por encima**, salsa de tomate natural. Se tapan y se deja cocinar por unos segundos para que todos los sabores se incorporen.



DOMINGO



Desayuno	2 cupcakes de huevo con jamón Ir a la Receta ; con 1 tz de gallo pinto.
Merienda de la mañana	1 porción de fruta.
Almuerzo	Chuleta de cerdo (del tamaño de la mano), con ½ tz de ensalada de caracolitos y zanahoria con limón.
Merienda de la tarde	Quequito de zanahoria en taza.
Cena	Chifrijo saludable (1/2 tz de arroz, ½ tz de frijoles, chuleta de cerdo en cuadritos, aguacate, pico de gallo y tortillas tostadas).
Antes de dormir	Té caliente

TIPS DEL DÍA:

El gallo pinto, o bien, la mezcla de arroz y frijoles, es una combinación nutricionalmente excelente, ya que **aporta proteína de origen vegetal y fibra.**

Un Chifrijo puede ser completamente saludable, ya que lleva arroz y frijoles, que son la base de nuestra alimentación, con tomate, aguacate y culantro; **en vez de chicharrones podemos usar chuleta de cerdo.**

La alimentación saludable y balanceada puede ser sumamente económica y accesible, la clave está en **organizarse y aprovechar al máximo los alimentos que tenemos en casa.**



CHORREADAS



INGREDIENTES

- 2 mazorcas de maíz (crudas)
- 1 pizca de sal
- 1 chorrito de leche



PREPARACIÓN:

1. Desgranar las mazorcas de maíz.
2. Colocar en un procesador de alimentos o licuadora para moler los granos del maíz.
3. Agregar sal al gusto y un chorrito de leche para que la masa no quede tan seca.
4. Cocinar en un sartén antiadherente con aceite en spray.
5. Acompañar con queso fresco o yogurt griego como simulador de natilla.



ENSALADA RUSA



INGREDIENTES

- 2 remolachas medianas
- 3 huevos duros
- 3 papas medianas
- 1 cebolla picada finamente
- Sal al gusto
- 1/2 tz de yogurt natural o mayonesa
- Jugo de 1 limón
- Sal al gusto
- Culantro y apio al gusto



PREPARACIÓN:

1. En una olla mediana, poner a cocinar la remolacha y las papas; hasta que queden bien cocidas.
2. Picar en cuadritos todos los ingredientes y colocar en un tazón.
3. Agregar todos los ingredientes en el tazón y mezclar con cuidado.
4. Enfriar y consumir frío.



MUFFINS DE HUEVO



INGREDIENTES

- 6 huevos
- 1 1/2 tz de queso rallado
- 1/2 tz de cebolla
- 1/2 tz de chile dulce
- 1 tz de hojas de espinaca fresca
- Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 350 grados F.
2. Batir los huevos y sazonar con sal y pimienta.
3. En un molde de muffin, colocar 1/4 tz de queso rallado, las espinacas, chile dulce y cebolla.
4. Rellenar con el huevo batido.
5. Hornear por 20 minutos o hasta que estén cocidos.



GARBANZOS CON POLLO



INGREDIENTES

- 2 tz de garbanzos
- 1 pechuga de pollo con hueso
- Tomillo
- Orégano
- Chile dulce
- Cebolla
- Apio
- 1 zanahoria mediana en cuadritos
- 1 chayote pequeño en cuadritos
- ½ zuquini en cuadritos
- 1 camote o 1 papa en cuadritos



PREPARACIÓN:

1. Dejar los garbanzos en remojo de un día para otro.
2. En una olla grande poner 1 litro de agua, la pechuga con hueso y agregar tomillo, orégano, chile dulce, cebolla y apio.
3. Cocinar el pollo hasta que la carne se desprenda del hueso fácilmente, retirarlo de la olla, dejar enfriar y luego desmenuzarlo.
4. En la misma agua con olores que se cocinó el pollo, poner los garbanzos remojados, zanahoria, el chayote y cocinar hasta que estén suaves. En olla de presión puede durar 25 min y en olla regular 1h a 1h20.
5. Cuando los garbanzos estén suaves, agregar el pollo, culantro picado y dejar cocinar a fuego lento 10 min más.
6. Se puede agregar sal, pimienta, jalapeños o chile picante al gusto.



TOSTADAS FRANCESAS



INGREDIENTES

- Pan cuadrado (idealmente integral porque absorbe mejor el líquido)
- Leche (1/4 taza por cada 4 rebanadas)
- Huevos (2 huevos por cada 4 rebanadas)
- Vainilla al gusto
- Canela al gusto
- Acompañar con miel de maple, bananos u otras frutas.



PREPARACIÓN:

1. En un tazón, mezclar la leche, huevos, vainilla y canela.
2. Con un tenedor o pinza, pasar cada una de las tostadas por la mezcla, por ambos lados hasta que queden bien "untadas".
3. Colocar en un sartén o plantilla hasta que queden bien cocinadas.
4. Acompañar con miel de maple, leche condensada, frutas o similar.



PANCAKES DE AVENA CON HUEVO Y BANANO



INGREDIENTES

- 1 tz de avena
- 3 bananos maduros
- 2 huevos
- ¼ tz de leche
- Canela al gusto
- Vainilla al gusto
- 3 sobres de azúcar
- Para acompañar: miel de maple y banano picado



PREPARACIÓN:

1. En una licuadora, licuar todos los ingredientes (huevos, banano, leche, avena, azúcar, canela y vainilla).
2. Probar la mezcla para medir el dulzor.
3. En un sartén o plantilla, colocar aceite en la superficie caliente.
4. Con un cucharón, verter la mezcla e ir formando pancakes de mediano tamaño.
5. Una vez que se hacen burbujas en la mezcla, dar vuelta con una espátula; hasta que estén bien cocinados.
6. Servir con miel de maple y banano picado



SALSA DE TOMATE NATURAL



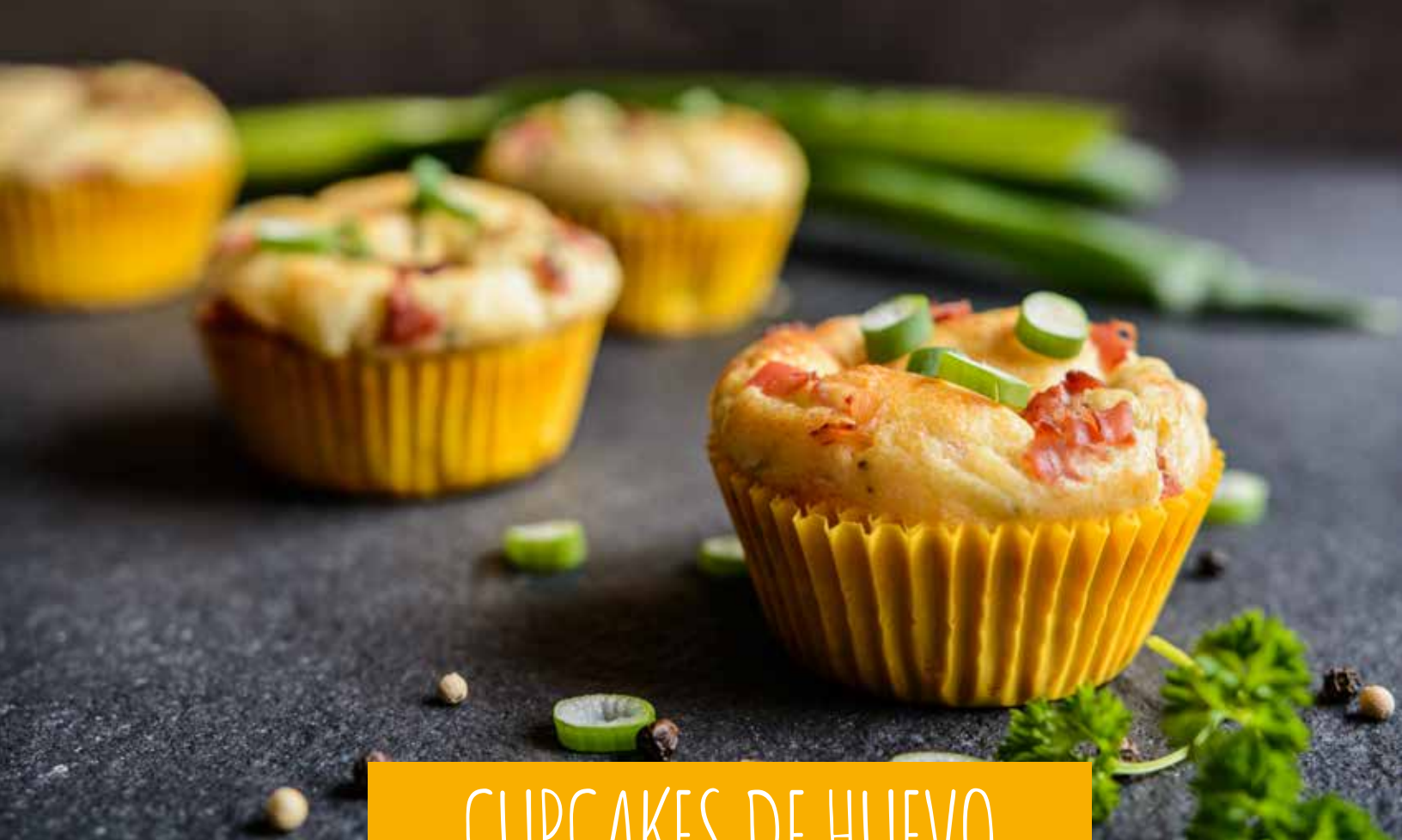
INGREDIENTES

- 3 tomates medianos
- ½ cebolla
- ½ manojo de culantro
- 1 cdta de sal
- 1 cdta de oregano
- 1 diente de ajo
- 1 cdta de salsa inglesa



PREPARACIÓN:

1. En una olla, poner a hervir los tomates
2. Cuando estén cocinados, colocar los tomates con el resto de ingredientes en la licuadora
3. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea
4. Probar para comprobar que esté bien de sal y listo!



CUPCAKES DE HUEVO



INGREDIENTES

- 2 huevos
- 2 rebanadas de jamón
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite en spray



PREPARACIÓN:

1. En un molde para cupcakes, colocar una rebanada de jamón en la base.
2. Agregar un huevo a cada molde; agregarle sal y pimienta.
3. Hornear por 5-7 minutos o hasta obtener la cocción deseada.